

هدية العدد
رزمة ٢٠٠٦

عيد سعيد
و
عام جديد

بصيرة

والثلاثون

السنة الأولى
العدد ٣

«سامي الجابر»
بطل النهايات

تعلم فيه
التحلق!



العاب
جماعية على
الإنترنت

ماذا حدث
في عيد ميلاد
تيته بطة؟

أي نوع من الأشخاص أنت؟

ميكى

السعودية ١٥ ريال، الكويت ١.٢٥ دينار، الإمارات ١٥ درهم، البحرين ١.٥ دينار، قطر ١٥ ريال، سلطنة عمان ١.٥ ريال، لبنان ٥٥٠٠ ليرة، الأردن ٢ دينار

الآن بالأسواق!

اصنعي بنفسك أكياس القرقيعان ★ تعرفي على عالم الطيور

والثدي

ميتي



من سيفوز في السباق الكبير ١٩ ★ كيف توفرين نفودك

مي تي

حكايات .. معلومات ..

مفاجآت .. أحب الشخصيات!



بطوط

مجلة شهرية تنشرها دار القبس الصحفية والطباعة والنشر
بترخيص من شركة الإنشاءات والتجارة (قسم السلع
الاستهلاكية)، جدة - الموقعة من شركة والت ديزني
ص.ب. ٢١٨٠٠ الصفاة - ومن بريدي ١٣٠٧٨
هاتف: ٤٨١٢٨٢٢ فاكس: ٤٨١٢٧٢٨

E-mail: manal@alqabas.com.kw

الناشر: شركة دار القبس
التحرير: منال البهنساوي

للاشتراك الرجاء الاتصال على
وكلاء التوزيع أو الخط الساخن:
(٩٦٥) ٨٠٧١١١

وكلاء التوزيع

الكويت: شركة المجموعة الكويتية للنشر
والتوزيع

هاتف: ٢٤١٧٨١٠ / ١ / ٢

فاكس: ٢٤١٧٨٠٩

السعودية: الشركة السعودية للتوزيع،

هاتف: ٦٥٣٠٩٠٩ (٢)

الهاتف المجاني:

(8002440076)

فاكس: ٦٥١٤٥٠٩ (٢)

الموقع على الإنترنت:

www.saudi-distribution.com

البريد الإلكتروني: (E-Mail)

info@saudi-distribution.com

البريد الإلكتروني: (E-Mail)

orders@saudi-distribution.com

الإمارات: شركة الإمارات للطباعة والنشر

والتوزيع

هاتف: ٢٦٢٣٩٢٠ (٤)

فاكس: ٢٦٦٣٧٦٨ (٤)

البحرين: مؤسسة الهلال لتوزيع

الصحف، هاتف: ٢٩٤٠٠٠

فاكس: ٢٩٠٥٨٠

قطر: دار الثقافة والطباعة والصحافة

والتش والتوزيع

هاتف: ٦٢٢١٨٢ - فاكس: ٦٢١٨٠٠

عمان: المتحدة لخدمة وسائل الإعلام،

هاتف: ٧٠٠٨٩٥

فاكس: ٧٠٦٥١٢

سوريا: المؤسسة العربية السورية لتوزيع

المطبوعات

هاتف: ٢١٢٧٧٩٧ (١١)

فاكس: ٢١٢٢٥٣٢ (١١)

الأردن: شركة أرامكس للنقل الدولي

السريع

هاتف: ٥٣٥٨٨٥٥ (٦)

فاكس: ٥٣٣٧٧٣٣ (٦)

لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع الصحف

والمطبوعات

هاتف: ٣٦٨٠٠٧ (١)

فاكس: ٣٦٦٦٨٣ (١)

© Disney شركة والت ديزني جميع الحقوق محفوظة

لا يجوز استنساخ أي جزء من هذه الطبعة أو حفظه

في نظام استرجاع أو كمبيوتر، أو ترسله بأي شكل أو

بأية طريقة إلكترونية كانت أم ميكانيكية، تصويرية

أو تسجيلية، دون إذن خطي مسبق من مالك الحقوق

طبعت بطابع القبس

دولة الكويت



القبس
ALGABAS

أهلاً بكم أصدقائي الأحباء ...

تمر علينا في الأيام القليلة المقبلة مناسبتان سعيدتان.

فها هو شهر الصوم ينتهي بأيامه الجميلة ولياليه الرائعة لنفرح بعد
ذلك بيوم الجائزة وهو عيد الفطر المبارك، أعاده الله عليكم جميعاً وعلى
أهلكم ووطنكم بكل خير.

وبعد عيد الفطر يأتي العام الجديد ٢٠٠١ فكل عام وأنتم بخير
وسعادة.

ومعكم هذا العدد من مجلتكم بطوط لتكتمل به فرحتكم وتقضوا معه
أوقاتاً سعيدة في هذه الأيام السعيدة.

والى الملتقى
بطوط

24



ألبوم بطوط

لقاء مع
سامي الجابر!



34

تجمع العائلة! 2



56 ألعاب

على الإنترنت!



بطوط مدرب الكرة!

18

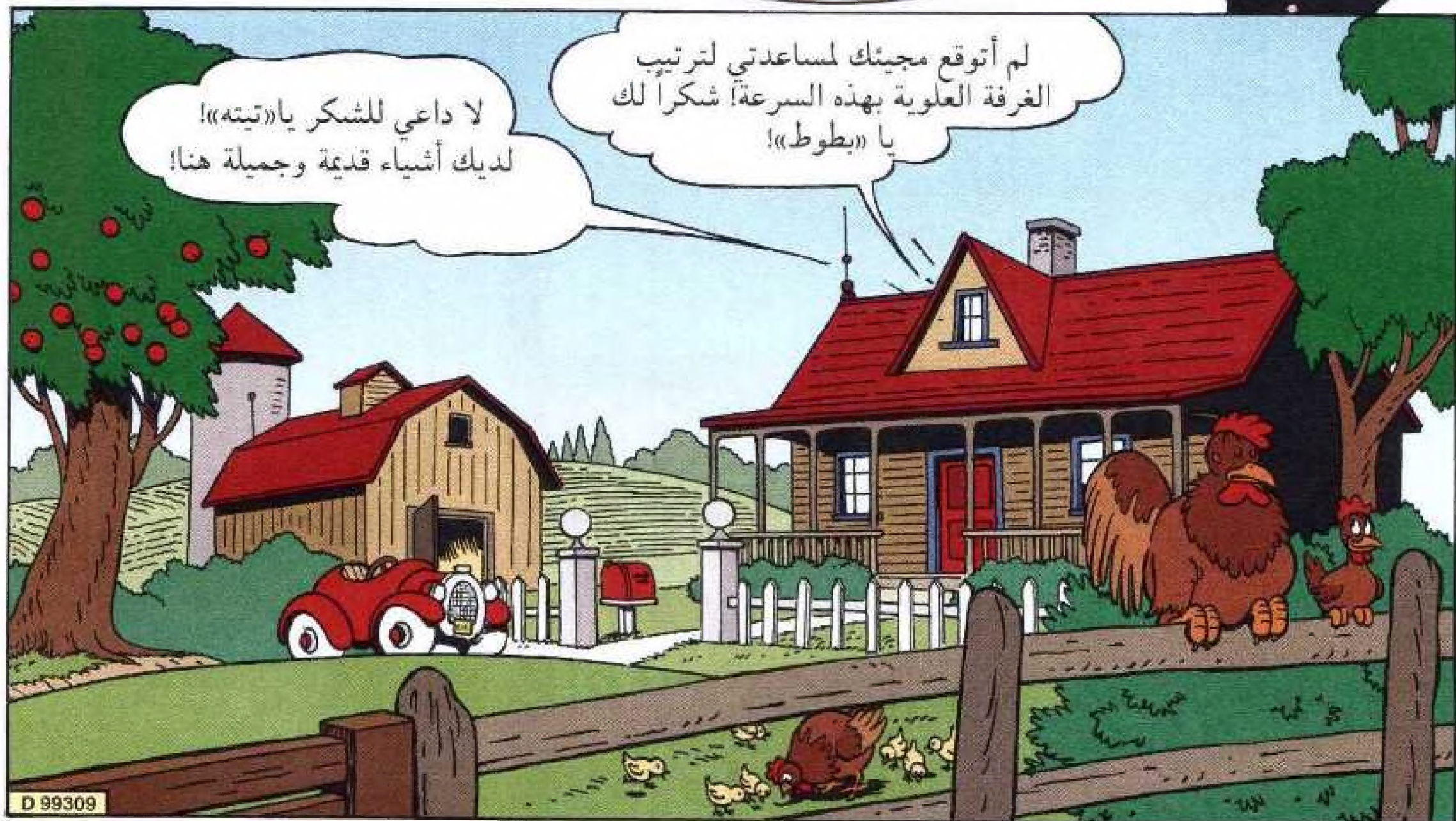


تعلم
فن
الترحلق!

52

تجمع العائلة

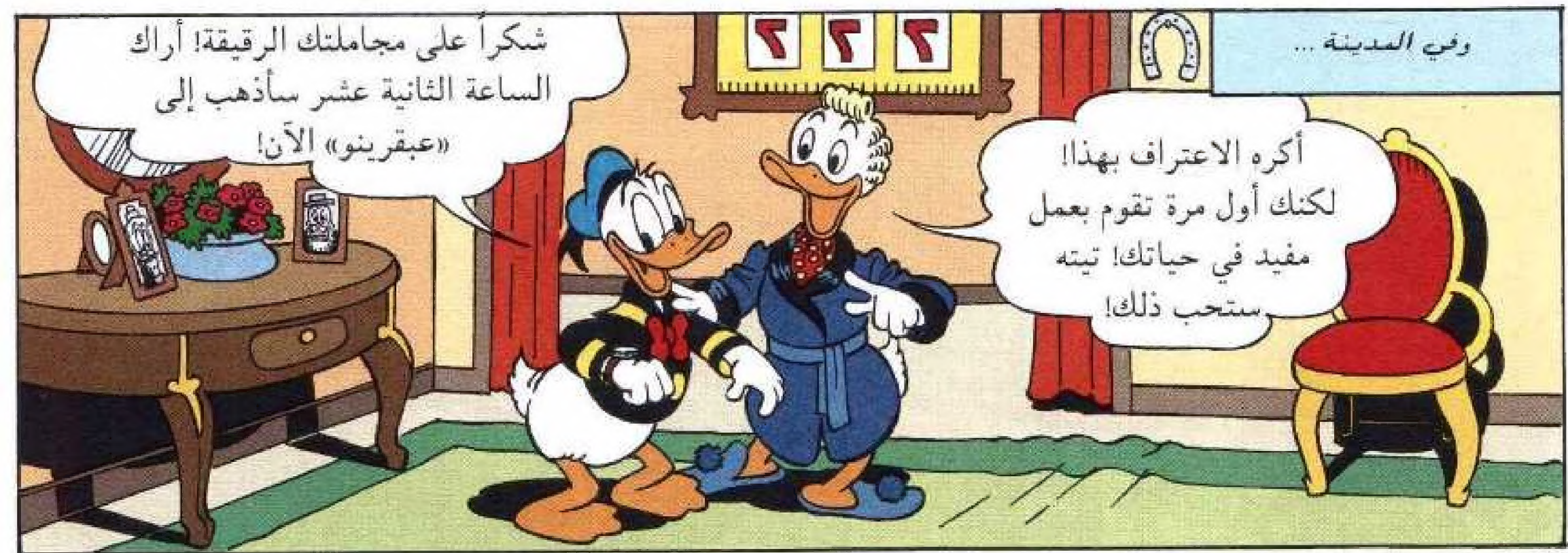
تَبَتْهُ بِطْمَه

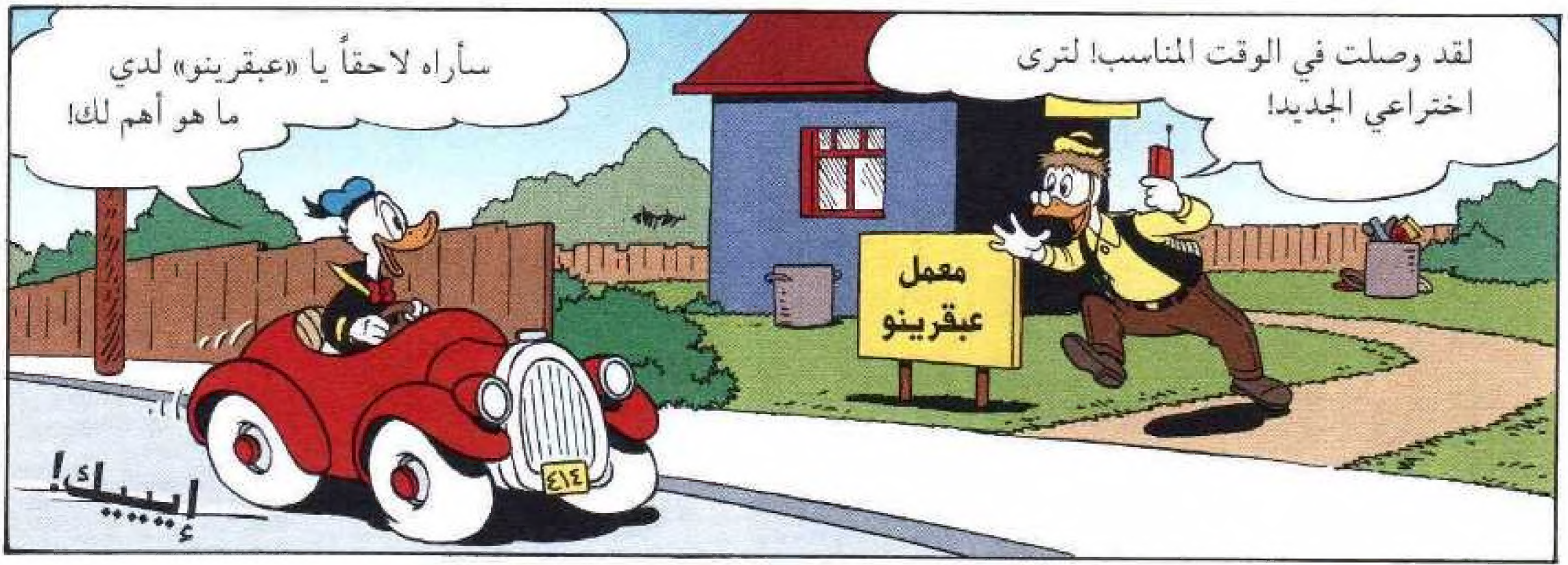
























استعد لامتحانات من الآن...

خمس وجبات غذائية صحية لتنشيط الذاكرة وتقوية التركيز

طاقتها.

ومن هنا فإن استهلاك وجبات متوازنة بانتظام يوفر تحولا ثابتا للطعام إلى الغلوكوز، وامتصاصا سهلا وكافيا للحديد الذي يضمن وفرة من الأوكسجين في الدم.

تبين للباحثين أيضا أن المواد الغذائية التي تتضمن الحريات، ومجموعة فيتامين بي، وعناصر الكاروتين والزنك والبورون، ضرورية جدا للذاكرة ولعملية التركيز. ولذا، فإنه يتعين على الآباء والأمهات الانتباه لتوفير الغذاء المناسب لأبنائهم وبناتهم الذين يستعدون لامتحانات.

ومن الأغذية المفيدة للذاكرة والتي تساعد في الاستعداد لامتحانات يمكن أن نذكر اللحوم والسمك والدجاج والبيض والجبن والحبوب، فهذه المواد توفر البروتين والنشويات المركبة وتعمل على إطلاق الطاقة ببطء مما يحافظ

إذا كنت تستعد لامتحانات قريبة، فلا داعي للقلق والاضطراب لأن طبق الطعام يمكن أن يساعدك لاجتياز تلك الامتحانات بسهولة. فقد تبين أخيرا أن تناول الوجبات الغذائية الصحيحة يدفعك للتفوق على منافسيك، ويجعلك مستعدا لأي شيء، فكما هو معروف مع كل وظائف الدماغ، تحتاج الخلايا إلى إمداد فوري من الغلوكوز والأوكسجين لكي تعمل بأقصى





وزبيباً
وبلحاً أو جوزاً
طازجاً.

الغداء: تناول سلطة مع لحم بارد، وسمكاً أو قطعة جبن قليلة الدسم مع شيء من السمسم، وبذور زهر عباد الشمس، والقرع وحبّة طماطم، وإجاصة أو عنباً.
العشاء: تناول طبقاً من البطاطا مع البصل والجزر واللفت، وملفوفاً مقطّعاً وحبّات فاصوليا، وجزراً أبيض مع مقدار من الأرز أو الشعير أو قطعة كبيرة من المعكرونة، أو الأرز المطهي مع اللحم والجبن وصلصة قليلة الدسم.
إنهاء الوجبة بتناول حلوى البودينغ المصنوعة من الأرز وجوز الطيب، ثم تناول في وقت لاحق من المساء موزة وقليلاً من التمر أو المشمش المجفف.



على الأداء بشكل ممتاز.
أما أسوأ شيء يمكن أن تفعله عندما تكون بحاجة إلى اليقظة العقلية فهو تناول وجبة مليئة بالمواد الكربوهيدراتية مثل المعكرونة والخبز والكيك والبسكويت والمواد السكرية. فكل هذه المواد تساعد في انطلاق هرمون السيروتونين من الدماغ الذي يعتبر عنصراً مهماً للنوم.

وتذكر أن عنصر الزنك عامل أساسي في عملية التركيز ومساعدة الذاكرة. غير أن الوجبات الغذائية التي نتناولها عادة لا تحتوي كثيراً على هذا المعدن الذين يوجد في المحار والحبوب والفاصوليا والبازلاء والفطر، وبذور نبات عباد الشمس.
لكن من بين كل الأعشاب الممكن طبخها، يبرز نبات إكليل الجبل، ويدعى أيضاً حصي ألبان، كأقوى منشط للذاكرة، فهو يحرض قشرة غدة الأدرينالين، ويحسن الذاكرة ويقلل التوتر العصبي والقلق والاضطراب العاطفي.



وفيما يلي نظام لتناول الطعام يوفر لك أداء ممتازاً في النهار وراحة في المساء ويساعدك على النوم جيداً.
الفطور: تناول طعاماً غنياً بالبروتين وقليل النشويات مؤلفاً من كأس كبير من عصير البرتقال الطازج أو الأناناس، ولبناً وفستقاً محمصاً، أو لوزاً مع بيضة مسلوقة وتفاحة أو إجاصة.
الضحى: تناول حبات من المشمش المجفف



معادن هامة لجسمك

صحتك نرهمنا

للاحتفاظ بالصحة والحيوية والنشاط يحتاج الإنسان إلى عدة عناصر غذائية هامة مثل المعادن والفيتامينات وغيرها. فلا غنى لنا عن المعادن لأنها تزود الجسم بكمية من السائل الضروري لإطالة عمر الجسم وتسيطر على وظائف الخلايا. والجسم يحتاج للعديد من المعادن المختلفة ولكن أكثرها أهمية هي:



١ - **الحديد:** يعتبر الحديد من العناصر الغذائية المهمة، فهو ضروري لدم سليم لأنه يمنع الإصابة بفقر الدم (الأنيميا). إن الأطعمة الغنية بالحديد كثيرة ومنها صفار البيض - البقول - الفواكه المجففة - اللحوم - الكبد.

٢ - **الكالسيوم:** يعتبر الكالسيوم عنصراً مهماً من أجل صحة الأسنان والعظام وهو أيضاً يساعد العضلات والأعصاب على أداء عملها.

وأفضل مصادره هي الحليب ومشتقاته - والخضراوات الورقية الخضراء - السردين.

٣ - **اليود:** هو عنصر مهم لأنه يساهم في المحافظة على سلامة الغدة الدرقية التي تنظم عملية احتراق المواد الغذائية في الجسم. ويوجد في الأسماك والصدفيات - المياه المعدنية - ملح الطعام المضاد له اليود.

٤ - **الزنك:** يعتبر الزنك عنصر أساسي في نمو وتقسيم الخلايا في الجسم. ومصادره هي الجبنه والمكسرات والحبوب.



٥ - **الفسفور:** عنصر مهم لأنه يساهم في بناء العظام والأسنان ويساعد العضلات على أداء عملها. ويوجد في الحليب البقري - الخضراوات الخضراء - الحبوب - البقول.

تذكر دوماً أن تأكل الطعام المفيد وأن تأكل الكمية الصحيحة من هذا الطعام.





حب الشباب

التعرض للشمس يساعد في التخفيف من البثور

البثور مرض العصر الذي يعاني منه معظم الشباب وحتى الآن لم يتوصل العلماء لسبب ظهور هذا المرض، لكنهم يعتقدون أنها بسبب زيادة إفراز الهرمونات المذكرة أو المؤنثة في مرحلة البلوغ، ويظنون أن هذه الهرمونات تدفع الغدد الدهنية إلى زيادة إفرازها وقد تصل هذه الإفرازات إلى الجلد الداخلي فتؤدي إلى تجمع الدهون وتقوم البكتيريا الجلدية بتحويل الدهون إلى أحماض دهنية حرة وهذه الأحماض هي أحد أسباب الالتهاب الذي يصيب الجلد لدى الشباب.

وأشارت الأبحاث الطبية إلى أن التعرض لأشعة الشمس والبقاء في أماكن جافة يحسن كثيراً من الحالة ويؤدي للشفاء منه، حيث تقوم أشعة الشمس بإزالة الطبقة «الكيراتينية» العليا المسببة لضيق أو إغلاق القناة الدهنية.... ووجدوا أيضاً أن التعرض للجو الحار الرطب يؤدي إلى تطور هذا المرض إلى «حب الشباب الاستوائي».

وتأكد أيضاً أنه لا علاقة ما بين الإكثار من تناول المواد الدهنية كالشيكولاته والقهوة والمكسرات وبين زيادة الإصابة بهذا المرض.

وبرغم ذلك لا يزال الأطباء ينصحون الشباب بالابتعاد عن المواد الدهنية والمكسرات والقهوة والشاي. ويؤكد أن هذا المرض يرتبط بشكل مؤكد بالحالة النفسية التي يمر بها الشباب، حيث تزداد الحالة سوءاً عندما يتعرض الشباب لأزمات نفسية حادة، وهذا يعني أن هذا المرض قد يكون نتيجة لحالة نفسية إضافة إلى كونه مسبباً لها.

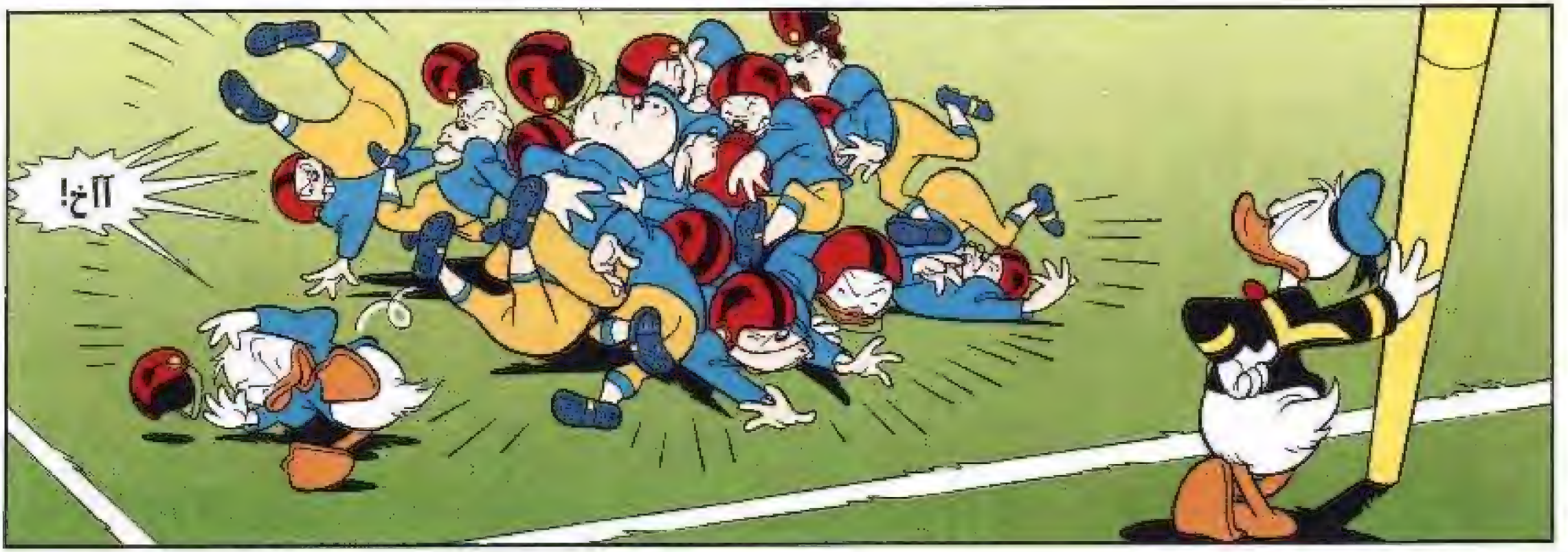
فالمشكلات النفسية تكون مصاحبة لزيادة إفراز الهرمونات ومنها «الكورتيزون» الذي له دور في حب الشباب الكورتيزوني. ويجب عدم فتح هذه الحبوب أو عصرها لأنها تؤدي إلى انفجار الغدد الدهنية وانتشار المرض.

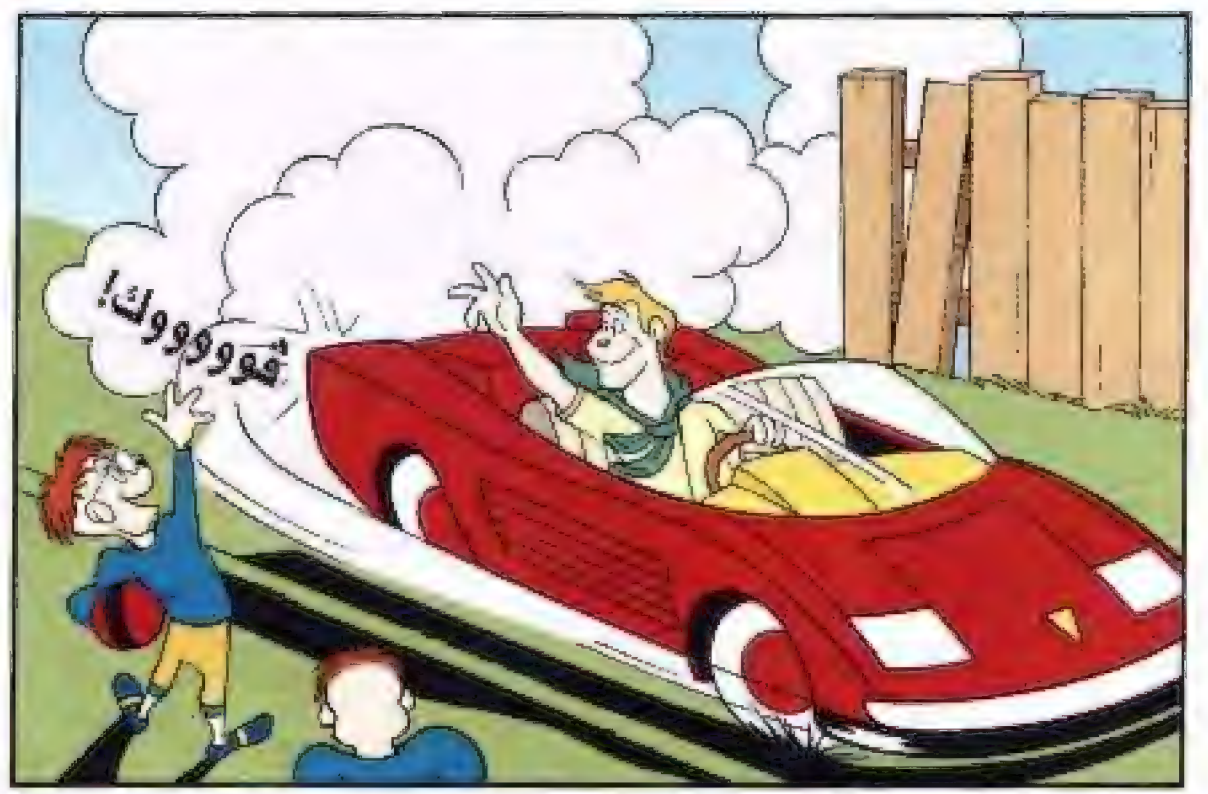


مدرب الكرة

والدعوتى
بطوط













اليوم بطوط



الإسم: باسل عدنان
عاشور
العمر: ٥ سنوات
الصفحة المفضلة: التسالي
البلد: الكويت



الإسم: عمر محمد خليفة
العمر: ١٠ سنوات
الصفحة المفضلة: استراحة
بطوط
البلد: الكويت



الإسم: هالة كمال الدين
العمر: ١٤ سنة
الصفحة المفضلة: موسوعة
بطوط
البلد: الأردن



الإسم: زيد فياض مجاهد
العمر: ١١ سنة
الصفحة المفضلة: صحتك تهمننا
البلد: الأردن



الإسم: مريم محمد
العمر: ١٥ سنة
الصفحة المفضلة: اصنع بنفسك
وبطوط بحار الإنترنت
البلد: الكويت



الإسم: بدر عبدالرزاق
بوقريص
العمر: ٩ سنوات
الصفحة المفضلة: بطوط بحار
الإنترنت
البلد: الكويت

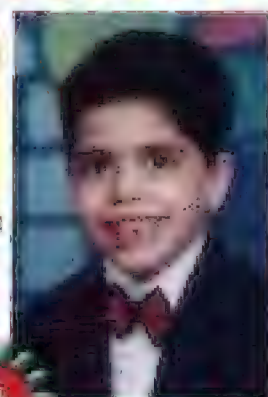




الإسم: محمد عبدالرزاق
العمر: ٨ سنوات
الصفحة المفضلة: التسالي
والقصص
البلد: الكويت



الإسم: محمد معاذ
العمر: ٨ سنوات
الصفحة المفضلة: صحتك تهمننا
واستراحة بطوط والقصص
البلد: الكويت



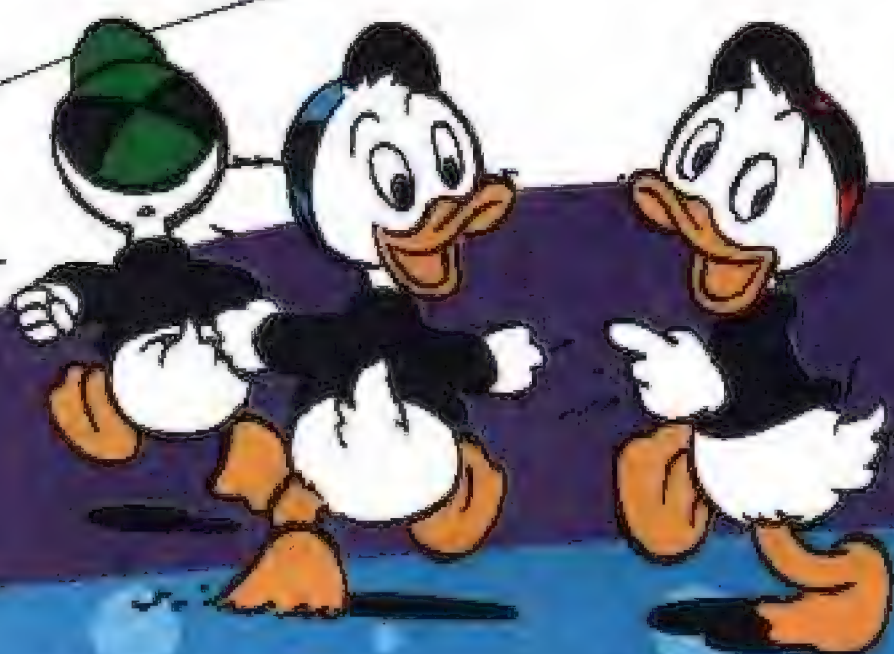
الإسم: ابتهاج عبدالمنعم
العمر: ١٣ سنة
الصفحة المفضلة: استراحة بطوط
البلد: الكويت



الإسم: حنان محمد
عدلوني
تاريخ الميلاد: ١٩٩٤
الصفحة المفضلة: القصص
البلد: الكويت



الإسم: علي بن جعفر بن علي
اللواتي
العمر: ١٣ سنة
الصفحة المفضلة: بطوط بحار
الإنترنت
البلد: عُمان



عم ذهب وسيلة دفاع جديدة

والله اعلم



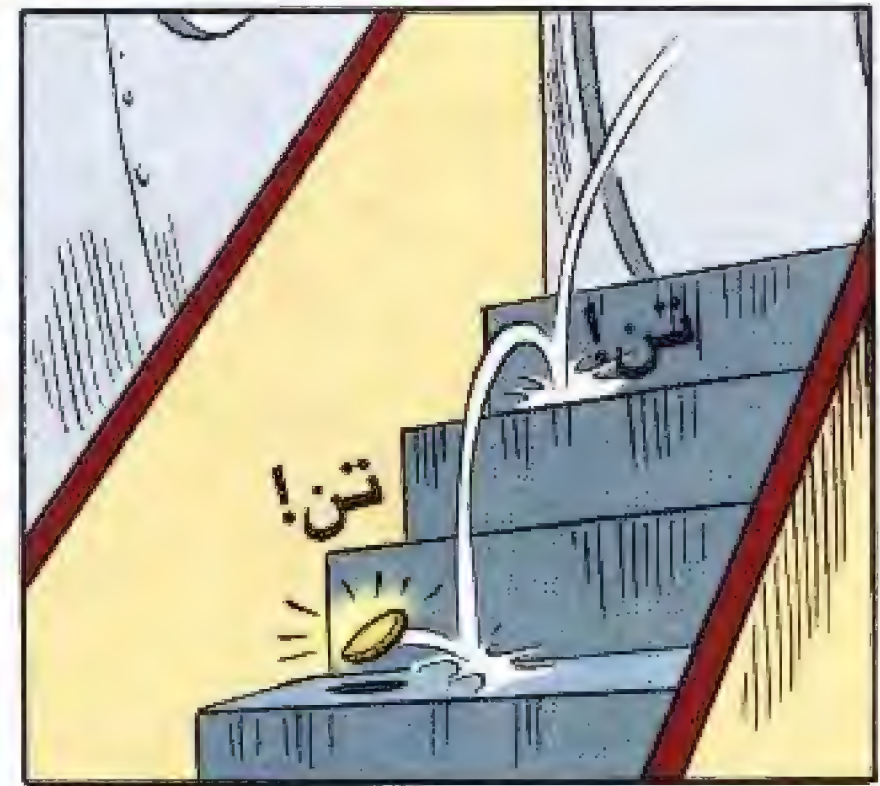


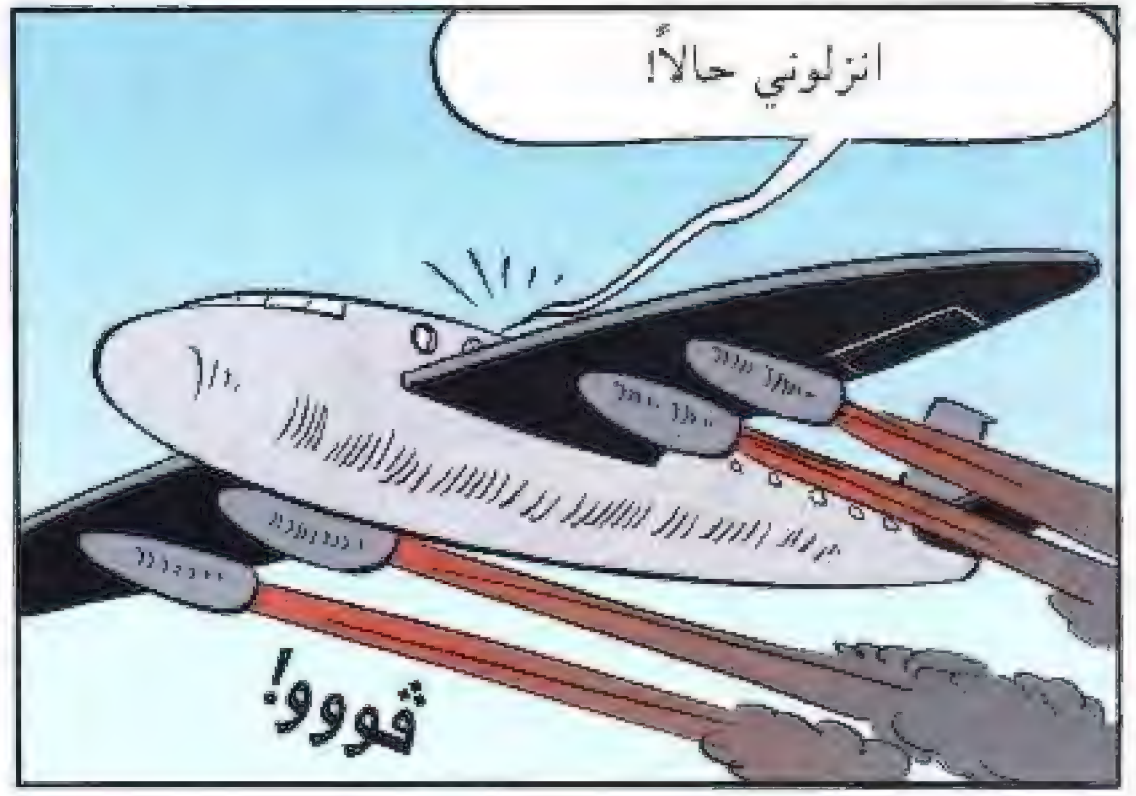












سامي

أبطال الرياضة



سامي الجابر الهداف في نادي الهلال والمنتخب السعودي لكرة القدم. وهو أول محترف سعودي في إنجلترا بعد أن تعاقد رسمياً مع نادي ولفرها مبتون الإنجليزي من الدرجة الأولى وهو أغلى لاعب سعودي وخليجي.

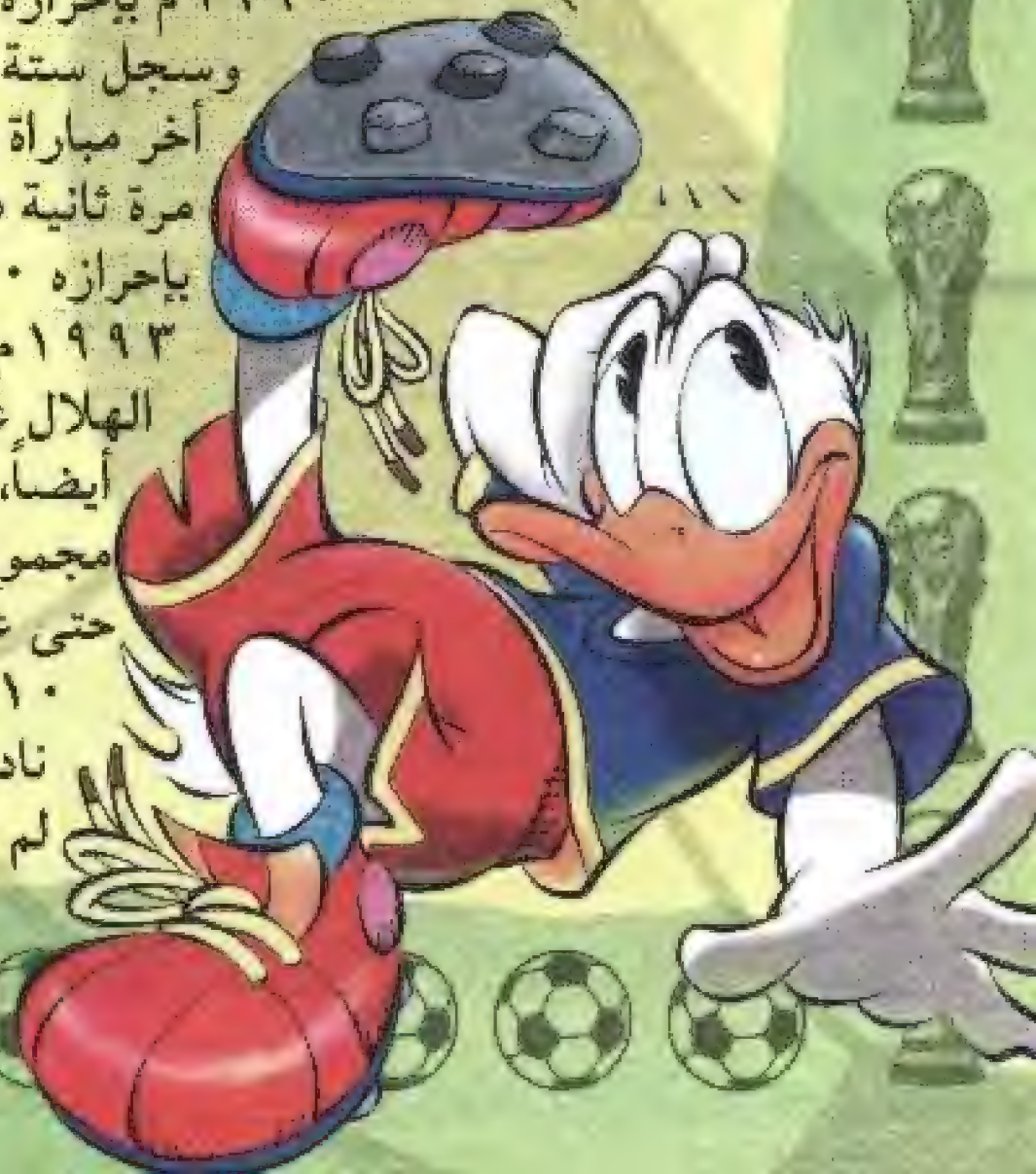
سجل سامي عبدالله الجابر في النادي رسمياً عام ١٩٨٧ م في درجة الشباب وكان المشرف على تدريبه المدرب المصري طه الطوخي الذي يدين له الجابر بكثير من الفضل ويعتبره أول من اكتشفه رسمياً وأطلق موهبته للوجود، ولعب أول مباراة رسمية له في منافسات دوري الشباب أمام المحزل وسجل ثلاثة أهداف!

شارك في أول مباراة رسمية مع الفريق الأول أمام الأهلي حيث سجل هدفين واختير للمنتخب الأول عن طريق المدرب البرازيلي الشهير كارلوس البرتو وانتظم في المعسكر ١٩٩٠ م.

سجل أول أهدافه في مرمى أدونيس الدافركي وفاز المنتخب ١:٢ في مباراة ودية في معسكر الدمام، وحاز على لقب هداف الدوري الممتاز عام ١٩٩٠ م بإحرازه ١٦ هدفاً

وسجل ستة أهداف في آخر مباراة واحدة، وعاد مرة ثانية هدافاً للدوري بإحرازه ٢٠ هدفاً عام ١٩٩٣ م وحصل الهلال على البطولة أيضاً، وبلغ مجموع أهدافه حتى عام ٢٠٠٠ م ٢١٠ هدفاً مع ناديه وهو رقم لم يسجله أي

لاعب هلالي آخر. وحقق لقب هداف البطولة العربية العاشرة للأندية أبطال الدوري عام ١٩٩٥ م بإحرازه ٥ أهداف البطولة وساهم في تأهيل المنتخب السعودي لكأس الخليج لأول مرة عام ١٩٩٥ م، وعلى كأس الأمم الآسيوية عام ١٩٩٦ م والتأهل لكأس العالم ١٩٩٨ م في فرنسا، وساهم في تحقيق الهلال لكأس الاتحاد السعودي، وقاد فريقه لتحقيق الدوري عام ١٩٩٠ م. وتأهل الهلال لنهائيات بطولة الأندية الآسيوية أبطال الدوري عام ١٩٩٣ م. سجل هدف الفوز في كأس ولي العهد



الجبابر

رجل النهائيات

عام ١٩٩٥ م. ثم كأس الاتحاد السعودي
في عام ١٩٩٦ م.
وكأس خادم الحرمين عام ١٩٩٨ م.
وبطولة كأس الأمير فيصل بن فهد،
وفاز ببطولة الأندية الآسيوية أبطال
الدوري للمرة الثانية.

رجل النهائيات

يعتبر سامي الجابر صانع الأهداف
الذهبية لنادي الهلال. ونال لقب «رجل
النهائيات» من الصحف السعودية.
وحصل على عدة ألقاب لم يحققها
أي مهاجم سعودي. حصل على لقب
هداف الدوري مرتين وهداف العرب عام



١٩٩٥ م، وأفضل لاعب في آسيا ست مرات،
وأصبح ثاني لاعب سعودي يحترف بصورة فعلية
في أوروبا، سبقه فقط فهد العشيان.
وقال ايلي بلاتشي مدرب نادي الهلال:
«أبدي أسفي الشديد لخسارة نجم كبير بإمكانات
سامي الجابر لاعب الفريق، فلقد
خسرنا نجما كبيرا»

يصعب تعويضه»
ولكن هذه التجربة
جيدة له وللكرة
السعودية وأنه يحتاج
إلى لاعب بمستوى سامي
أو أفضل منه لصعوبة
تعويضه بلاعب
محلي.
وكتبت
الصحف
الإنجليزية عنه
تقول:

«رحلتان

للصحراء

تنقلان الذئب

الأزرق إلى وسط

هامبتون».

جدير بالذكر أن

سامي الجابر

اللاعب الدولي

والمحترف في نادي

ولفرها مبتون يجيد

اللغة الإنجليزية

الأمر الذي سهل

مهمته وساعده

على سرعة التأقلم مع

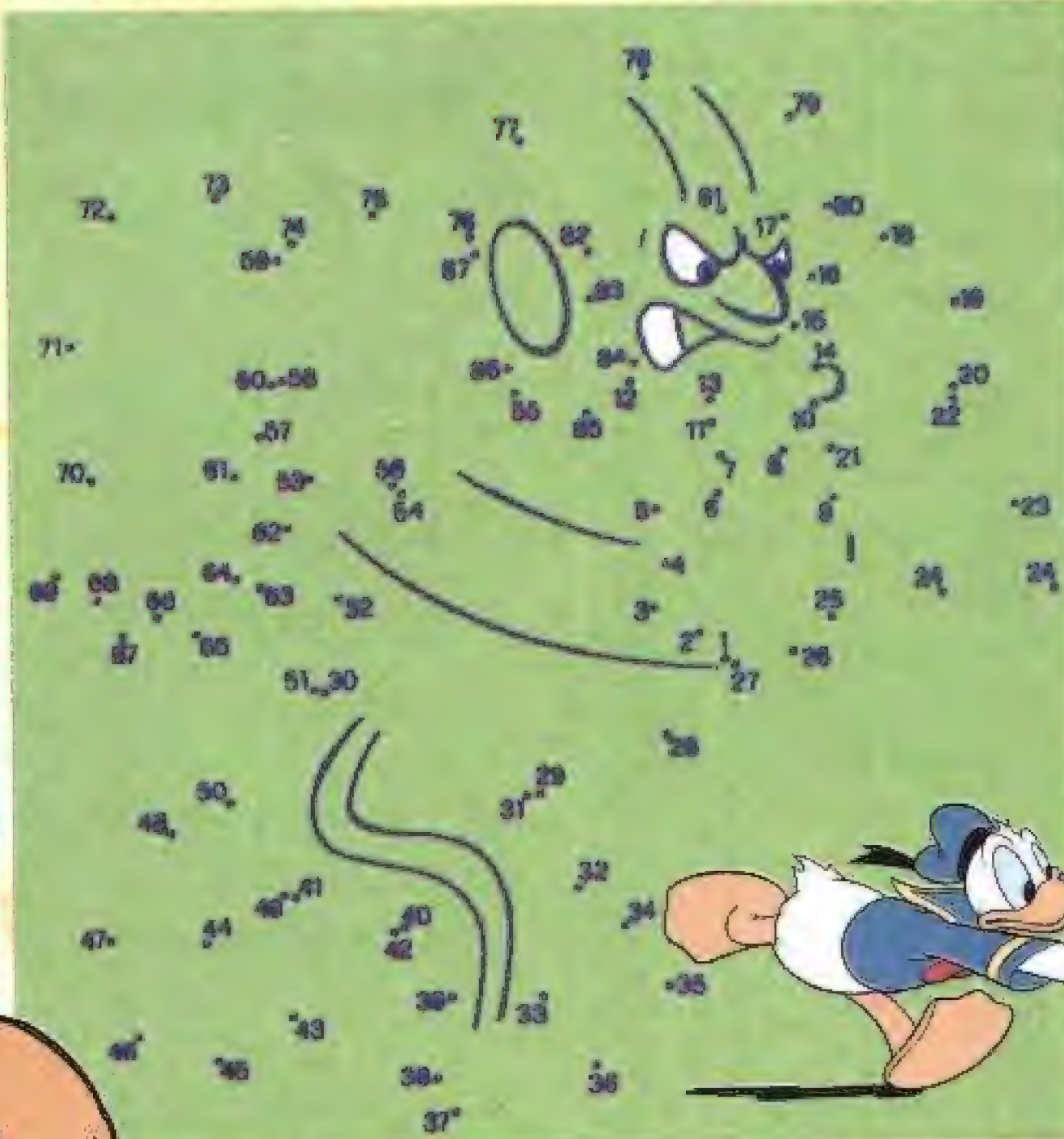
أهل تلك البلاد.





تسالي بطوط

صل النقاط من
(١) إلى (٨٧)
لتعرف سبب فزع
بطوط!

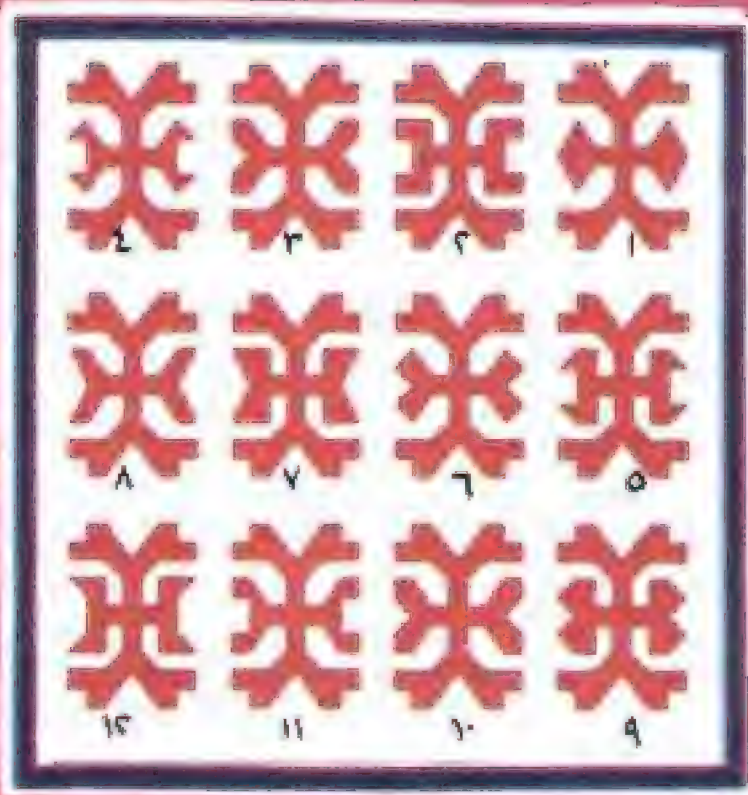


$$\begin{array}{r}
 ١ \star ٤ ٦ \\
 + ٧ \star ٨ \\
 \hline
 \star - ٧ ٣
 \end{array}$$

هل تستطيع أن تتعرف على
الأرقام التي تم استبدالها
بالنجوم؟



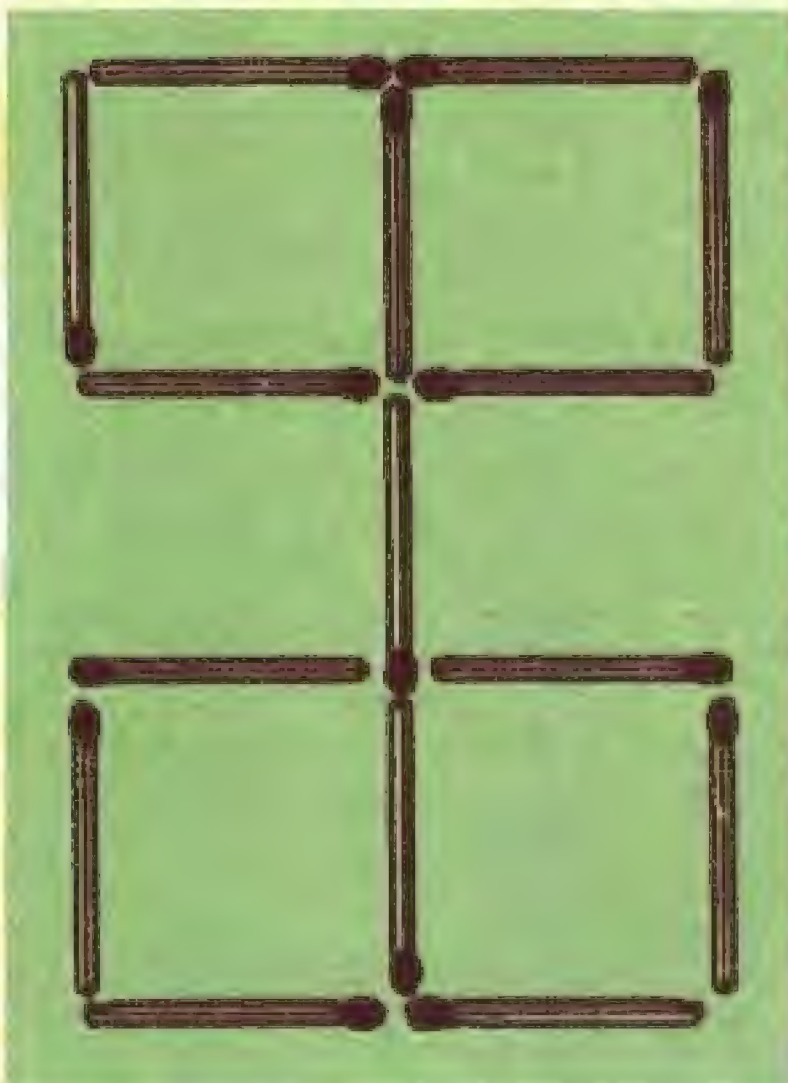
هذه العملة الأثرية لأحد الفراعنة،
يمكنك حذف بعض الحروف لتكتشف
الإسم الحقيقي لهذا الفرعون!



من بين هذه الأشكال الإثني عشر شكلين
متطابقين تماماً هل عرفتهما؟



توجد بين هذه الكرات
كرتين فقط
متشابهتين هل
تستطيع التعرف
عليهما؟



غير مكان عمودين من أعماد الكبريت لتشكيل
مجموعة (5) مربعات فهذا ليس صعباً!





اصنع بنفسك

طائرة هليكوبتر

المواد المستخدمة:

لوح ورق أبيض - مسطرة - مقص - لاصق من نوع (السلوتيپ) - ألوان.

طريقة العمل:

* لعمل أي ذراع أسطوانتي أحضر قطعة من الورق واطوها حول القلم، ثم ألصق طرفها بالسلوتيپ، واسحب القلم من داخلها.

* قص قطعة من الورق على شكل مروحة كما هو بالشكل ٢.

* اصنع ذراعين على شكل أسطوانتين مقاس كل

منهما ١٥ سم، واثقب بهما

ثقبين في منتصفيهما وأسطوانة ثالثة مقاسها ٨ سم واثقب بها ثقباً كما بالشكل (٥).

* يمكنك تلوين الأذرع والمروحة بألوان مختلفة.

* أدخل نهايتي الأسطوانة الصغيرة وثبتهما في وسط الأسطوانتين الكبيرتين كما هو بالشكل ٣، ٤ لتصير قاعدة للطائرة.

* اصنع كابينة الطائرة.. بقص قطعة ورق مقاسها ٥ × ٢٠ سم، ثم اثقب بها ثلاثة ثقوب بين كل منها ٣ سم، ثم اطوها والاصق النهايتين معاً كما هما بالشكل ١.

* اصنع أسطوانة طولها ١٥ سم، ومررها خلال ثقب الكابينة ب ج، ثم ثبت طرفها في قاعدة الطائرة.

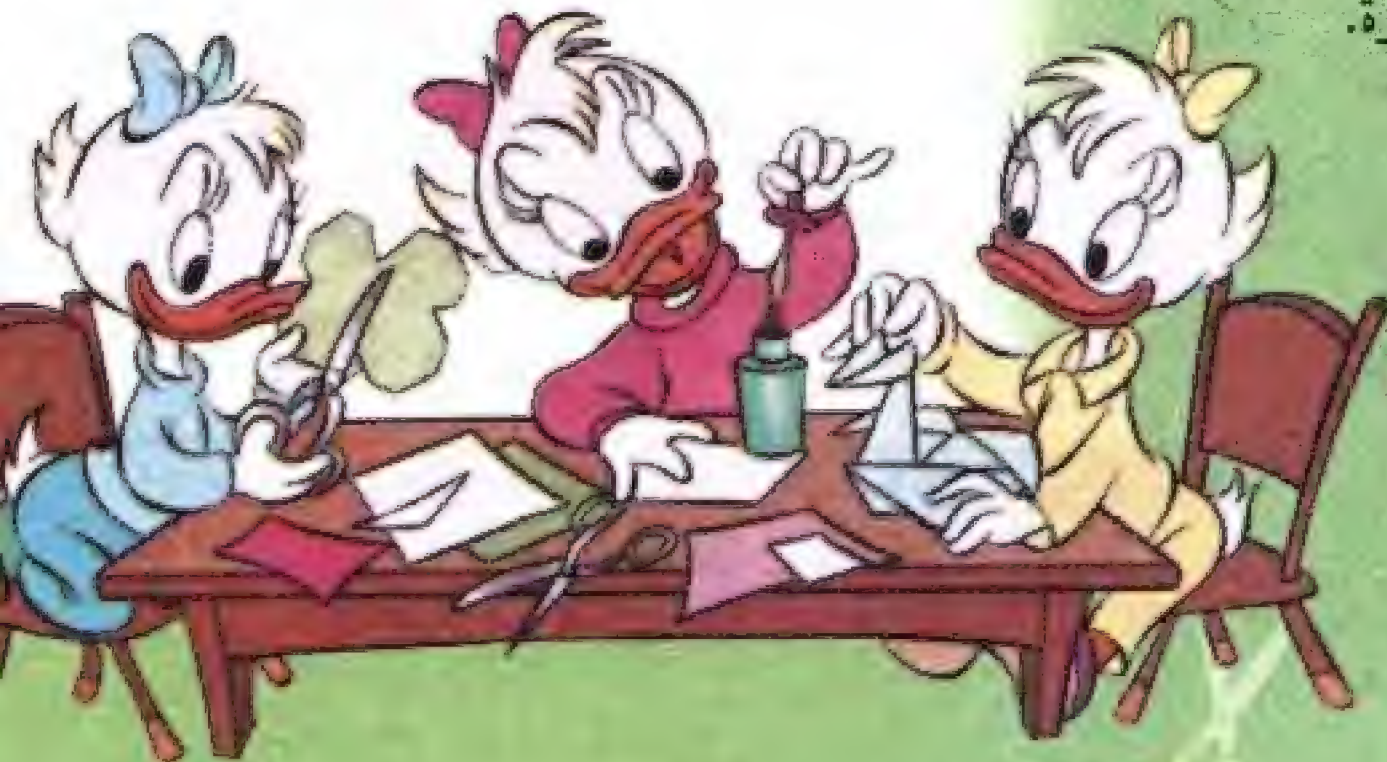
* اصنع أسطوانة طولها ١٠ سم ثم أسطوانة صغيرة طولها ٥ سم واثقبها عند منتصفها.

* ثبت الأسطوانة الكبيرة من أحد طرفيها داخل الثقب ومن الطرف الآخر داخل ثقب

الأسطوانة الصغيرة ليكون ذيلاً للطائرة.

* أخيراً ثبت المروحة في الذراع أعلى الطائرة.

وهاهي الطائرة جاهزة للعمل.

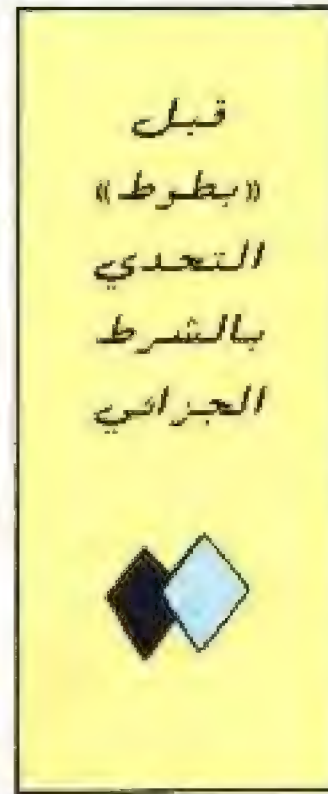




بطوط

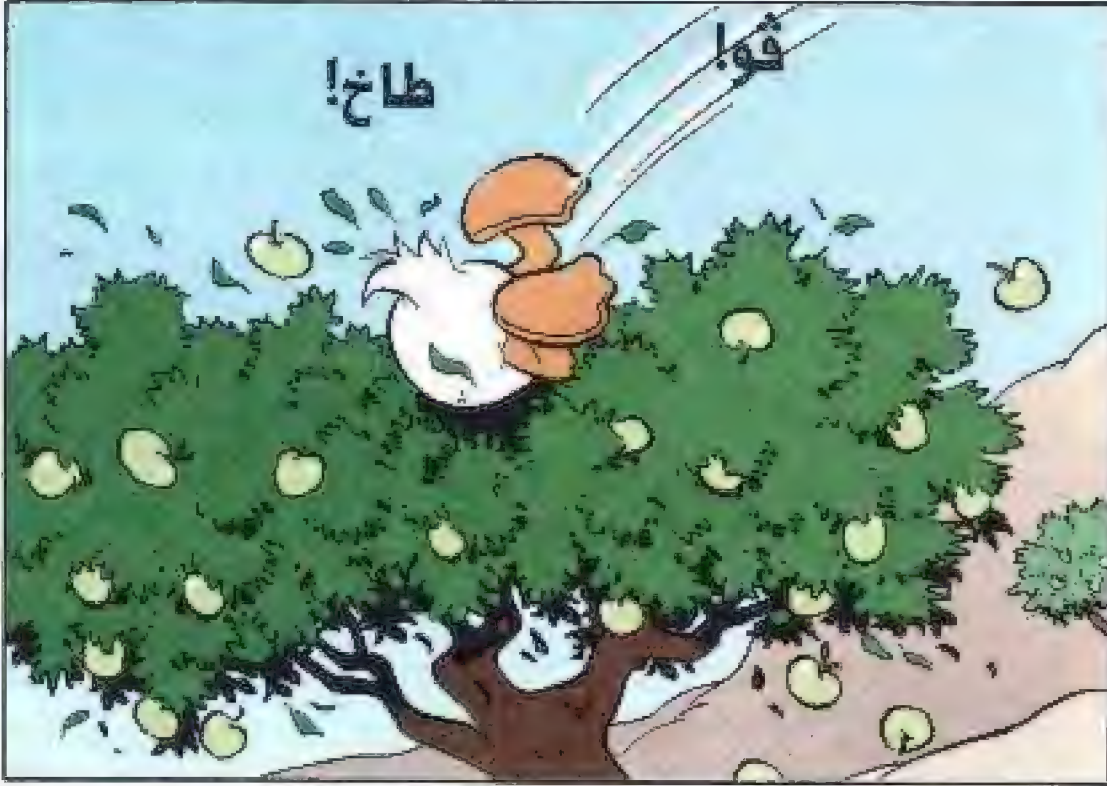
التحدي الكبير

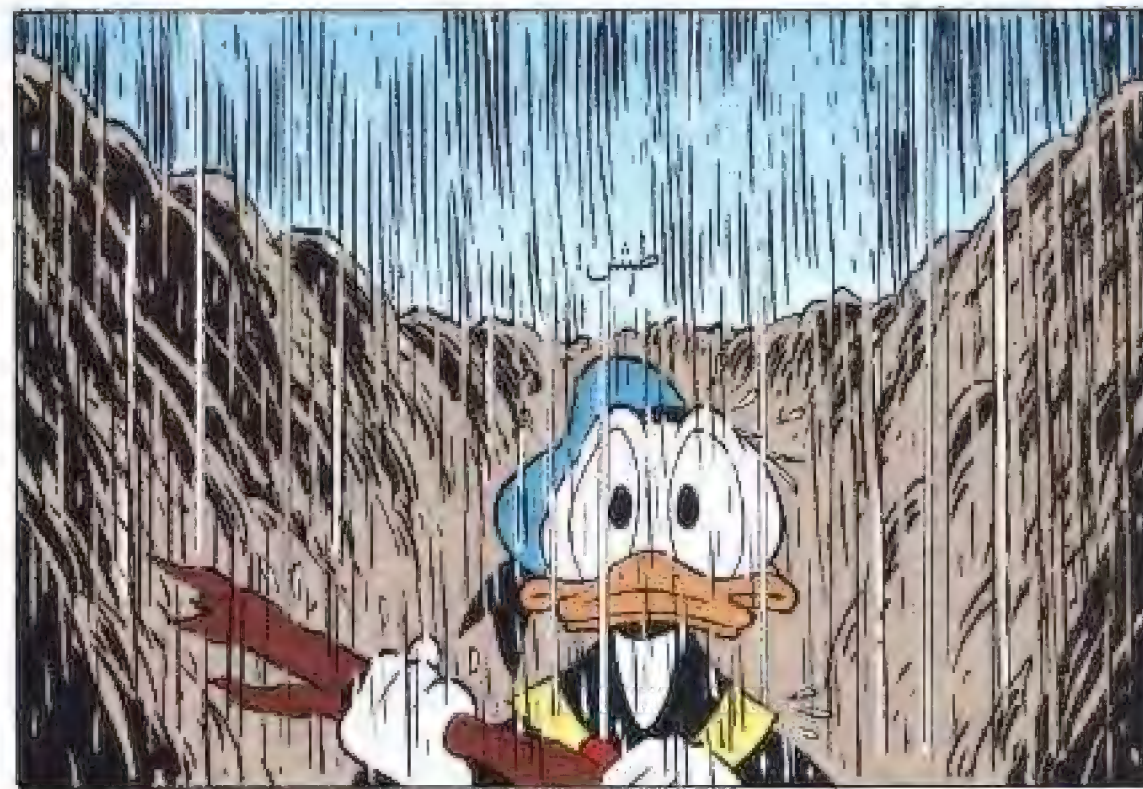










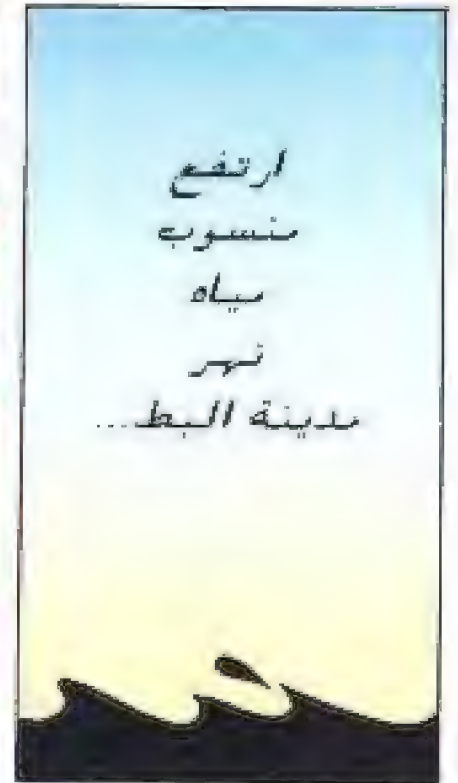






مضت
ثلاثة
أيام
ومارال
«بطوط»
بخير..







أصبح
«بطوط»
بطل
مدينة
البط
وهديته
المدينة
كلها...



أي نوع منه الأشخاص أنت؟

اختبار العدد

في يوم عطلتك هل تفضل الخروج بنزهة الى الريف أم الذهاب
للأماكن الترفيهية؟
إذا أجري هذا الاختبار البسيط لتتعرف على نفسك أكثر

١ - إذا ذهبت لمكتبة المدرسة
فمن أي قسم تختار الكتاب الذي
ستقرؤه؟

أ - قسم الرحلات، لأنك تحب
القراءة عن الموضوعات
السياحية والرحلات.

ب - قسم التاريخ الطبيعي،
لتتعرف على أنواع الطيور
المختلفة والحيوانات المتنوعة.

ج - قسم التاريخ، لتتعرف على
تاريخ البلدان المختلفة أو أهم
الأحداث السابقة.

٢ - إذا سمح لك بمشاهدة برنامج
تلفزيوني واحد قبل قيامك
بواجباتك المدرسية، فأين
تساهد؟

أ - برنامج للألعاب والمسابقات،
لأنه مليء بالتسلية والترفيه.

ب - برنامج زراعي، لأنك تحب
النباتات والمزروعات.

ج - نشرة الأخبار، لأنه من
المهم أن تتابع الأحداث المحيطة
بك في العالم.

٣ - تخبرك نشرة الأرصاد الجوية
بأن الطقس اليوم ماطر، فكيف
تقضي فترة بعد الظهر؟

أ - تبقى في المنزل وتلعب
بالألعاب الكمبيوتر.

ب - تخرج للتنزه لأنك تحب
المشي تحت المطر.

ج - تقرأ الموسوعة العلمية
لتعرف كيف يحدث المطر.

٤ - طلب منك في المدرسة القيام
ببحث، فأين موضوع تختار؟

أ - تختار إحدى القرى
السياحية.

ب - تختار أن تكتب عن الجبال
والبحيرات.

ج - تختار أن تكتب عن
الأماكن الأثرية والتاريخية.

٥ - ذهبت لشراء ملابس جديدة،
فماذا تختار؟

أ - ملابس للتدريب، لأنها
مناسبة لأداء التمارين
الرياضية والحركة بالإضافة
لشكلها الجميل.

ب - ينظرون جينز مع قميص
قطني، لأنهما شديدي التحمل
ويناسبان كل مكان.

ج - بدلة على الموضة لتظهر
أكثر أناقة بين أصدقائك.

والآن انظر لإجاباتك لتعرف
شخصيتك:

إذا كانت إجاباتك معظمها (أ)
فأنت:

تحب الأحداث المثيرة وتتهوى
المغامرات وتجربة أشياء جديدة.
ولكن حذار من الأخطار
والمفاجآت.

إذا كانت إجاباتك معظمها (ب)
فأنت:

تحب الطبيعة والريف وتستمتع
بالمناظر الطبيعية وتهوى البقاء
في الهواء الطلق.

إذا كانت إجاباتك معظمها (ج)
فأنت:

تحب الأشياء الأثرية القديمة
وزيارة المتاحف، ولديك اهتمام
شديد بمشاهدة المستحاثات من
حولك.





بطوط بعمار الإنترنت

تعليم الأطفال

www.kaleidoscapes.com



موقع تعليمي يقدم العديد من الخدمات في مجال التعليم عن بعد، إضافة إلى ربط العديد من المواقع التي تقدم نفس الخدمات.

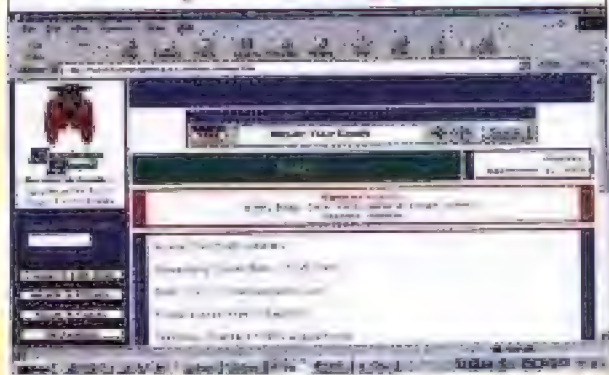
نادي الإتحاد السعودي

ittihad.11net.com



موقع عميد الأندية السعودية نادي الإتحاد، حيث التاريخ الحافل بالكثير من الإنجازات الرياضية والمحلية والخليجية والعربية عبر التاريخ الرياضي الكبير لهذا النادي الكبير.

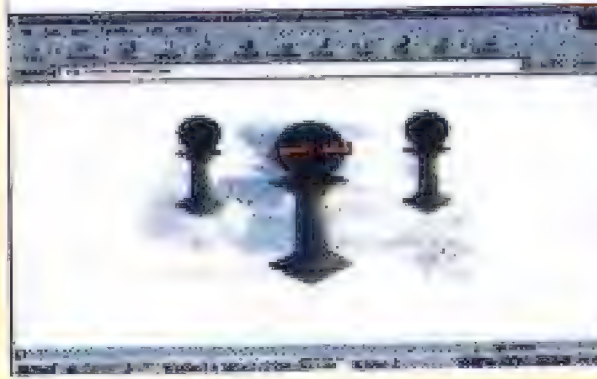
www.knowledgehound.com/topics/fishpet.htm



صيد الأسماك

يقال أن تعلم صيد الأسماك يعلم الصبر، إذا كنت من هواة صيد الأسماك تعال إلى هذا الموقع لتتعلم الصبر.

alnoor.cjb.net



عالم النور

موقع جميل يقدم العديد من الخدمات عبر الأقسام المختلفة للموقع حيث قصص الأنبياء وعلماء العرب وقسم التعلم.

الأدب العربي

www.egyptian.cc



يوفر هذا الموقع الكثير من الخدمات الأدبية، يسمح لك بمتابعة أخبار الأدب والأدباء والكتاب منهم والشعراء مع روابط للكثير من المواقع العربية وغير العربية الأخرى.

المصارعة الحرة

www.wwf.com



إذا كنت من هواة المصارعة، تعال إلى هذا الموقع، فهو يوفر كافة الخدمات المتعلقة بالمصارعة الحرة بدءاً من الأخبار وانتهاءً بلقطات حية من حلبات المصارعة العالمية.





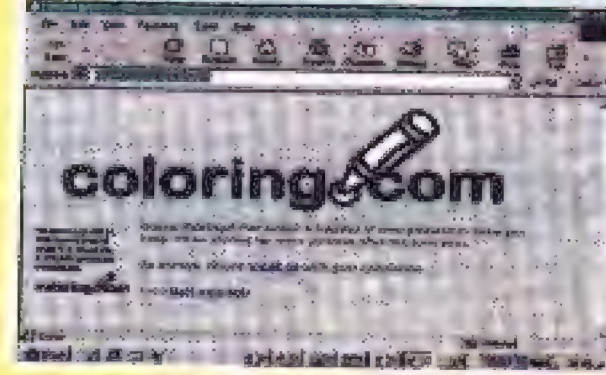
شبكة المرايا

موقع عربي ثقافي يقدم خدمات ثقافية لا حدود لها شعرية ومسرحية والقصة والرواية وهو ومن المواقع الحديثة.

www.maraya.net



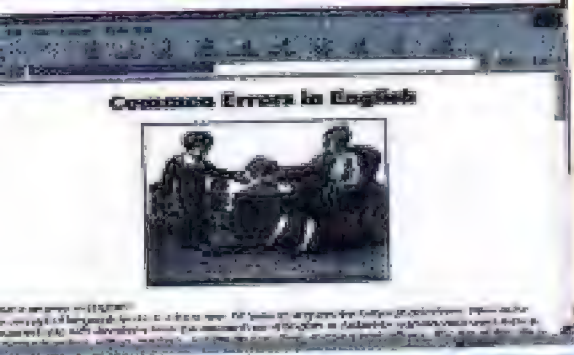
www.coloring.com



لون

هذا الموقع الرائع موجه لأحبابنا الأطفال هواة الرسم والتلوين، حيث الجمال في العرض والبساطة في الطرح والدقة في الاختيار وذلك لتنمية مهارة الأطفال.

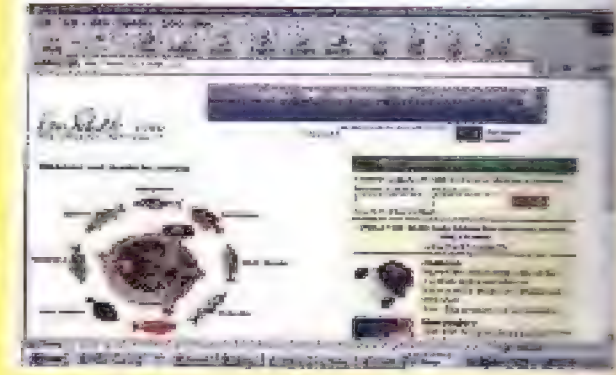
www.wsu.edu:8080/-brians/errors/index.html



تعلم الصيد

موقع آخر يعطيكم الكثير من الحيل التي تساعدكم لتصبحوا صيادي سمك مهرة حيث يستفاد من خبرات الصيادين المهرة.

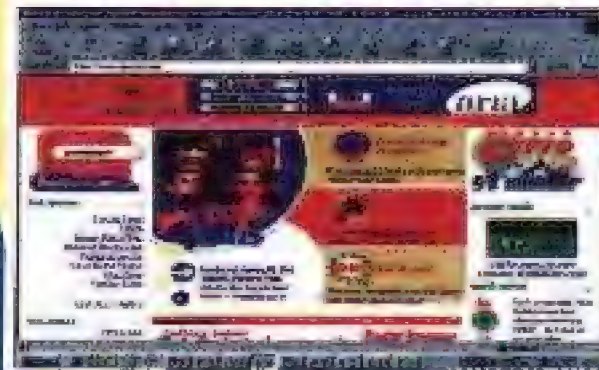
www.kenschultz.com/



أخطاء شائعة

موقع تعليمي يسعى للتعريف بالأخطاء الشائعة في اللغة الإنجليزية سعياً وراء عدم الوقوع في مثل تلك الأخطاء.

www.uproar.com/



امرح

تعال وامرح معنا عبر هذا الموقع الذي يقدم كافة أنواع التسلية وأخبار النجوم والرياضة ونجومها والألعاب الإلكترونية.

اطلس

موقع اطلس يحوي العديد من الخرائط للكرة الأرضية ودول العالم كما يقدم خدمات سياحية وجغرافية متنوعة.

www.omnimap.com/



التزحلق

تحقيق العدد



رياضة سهلة وظريفة



هل تحب رياضة التزحلق وترغب في أن تكون أحد أبطالها؟
إذا إليك هذه الخطوات التي تساعدك على إجادة هذه الرياضة.

الأمان

مهما كان مستواك في هذه الرياضة لا تنس استخدام وسائل الأمان، وهي الخوذة لحماية الرأس، وواقى الركبة والكوعين والكفين. إن التناسق بين مختلف الحركات ليس ضروريا فلا تيأس من أول مرة، حاول فسوف تنجح.

للتحرك من الأمام للخلف يجب

أن تتبع ست خطوات هي:

يجب أن تكون سرعتك ثابتة ومحدودة حتى يمكنك أداء هذه الحركة وأن يكون وزن جسمك مائلاً للأمام دائماً لأنه في حالة ميل جسمك للخلف فسوف تقع، ويجب أن تحتفظ بهدوئك حتى تتمكن من أداء هذه الحركة.
لتبدأ اجعل قدمك اليمنى على شكل قوس الدائرة (١) وستجد أن قدمك اليسرى تحركت بنفس الدرجة (٢) وفي حالة ثبات الوضع أدر حركة جسمك وستجد أن وضع الاستعداد (٣) وهكذا أصبح وضع جسمك للخلف (٤).. حاول الاحتفاظ بنفس سرعتك





وعندما تتخطى الحاجز، اضغط
هذه المرة على قدمك اليمنى مع
توجيه قدمك اليسرى للحاجز
التالي (٣) وعندما تتخطى
الحاجز كرر نفس الحركة، حتى
تصل لنهاية الطريق (٤).
إذا كنت من هواة هذه الرياضة
يجب أن تعرف أن هناك مجالات
متخصصة فيها، تشمل أخباراً
مختلفة عن أبطال هذه الرياضة
بالإضافة إلى أحدث
الابتكارات والأشكال للأحذية
الخاصة بها والمزودة بكرات
صغيرة تساعد على التزحلق.

التزحلق المتعرج

للقيام بهذا التزحلق يجب أن
تختار مسافة طويلة للسير بها
(١) وأن تضع بها حواجز
متعرجة بحيث تمر من خلالها،
ويجب أن تعرف أن القدمين هما
الأساس للقيام بهذا التعرج وأن
أعلى الجسم يكون موازياً
للحاجز الموجود وأن تكون
قدمك متوازيتين ولتتجه
للجهة اليمنى عليك أن
تضغط على

ثم إبدأ في عمل شكل «»
بقدمك اليمنى (٥) في نفس
الوقت ستكون قدمك اليسرى
مستقيمة ثم تعود قدمك
اليمنى للوضع الأول وهو أن
تكون مستقيمة ويكون الدور
على القدم اليسرى لتقوم
بعمل نفس الشكل وهو «»
وتظل القدم
اليمنى



قدمك

اليسرى،

وتجعلها للخارج

(٢)، وجه قدمك

اليمنى تجاه الحاجز، مع

الحفاظ على خفة الحركة

مستقيمة (٦) ويكون وزن
الجسم دائماً مائلاً على القدم
المستقيمة يكفي فقط أن تكرر
هذه الحركات مع الاحتفاظ
بسرعة ثابتة وستجد إنها
سهلة.

العصفور السارق

عم ذهب



D 97355







عالم الكمبيوتر

الاعاب

جماعية على الإنترنت

www.bignetwork.com

عديدة تلك مواقع الألعاب الجماعية على الإنترنت ويعتبر موقع «بيغ نيتورك» أو الشبكة الكبيرة من أبرز تلك المواقع التي تحتوي على العديد من الألعاب الجماعية التي تتيح للمستخدمين من كل مكان في الدنيا فرصة اللعب مع بعضهم البعض وإجراء المحادثة الكتابية في نفس الوقت. ومن الممتع حقا أن يجتمع مجموعة من الأشخاص من مختلف القارات للعب بوساطة الإنترنت والتحدث مع بعضهم البعض. كما يحتوي الموقع على مجموعة من الألعاب الفردية المسلية والتي لا تحتاج سوى لاعب واحد.

ويمكن اختيارها من قائمة الألعاب الفردية.

وقسم الألعاب الجماعية مقسم وفقا لمجموعات مختلفة، ويمكن للمستخدم غير المسجل أن ينضم في مجموعة واحدة محددة مسبقا من قبل الموقع. أما إذا أراد اللعب بكافة الأقسام فذلك يتطلب الانتساب للموقع. والتسجيل بالموقع مجاني ولا يتطلب سوى بعض المعلومات أهمها البريد الإلكتروني للمستخدم.

ويمكن للمستخدم اختيار شكل يمثله عند اللعب من قائمة تحتوي على مجموعة من الأشكال ومن ثم الدخول في قسم الألعاب، وهذا يتيح له اختيار الطاولة التي تحتوي على اللعبة التي يحبها. ويبدأ الاستعداد للعب بالضغط على المقعد الخالي عند الطاولة المختارة لينتظر لاعبا غيره كي يلعب معه، أو ينضم إلى لاعب ينتظر على طاولة للعب مع الآخرين ليلعب معه. وهذا الموقع ممتع وبخاصة وأن اللعب يتخلله محادثة بين اللاعبين من كل أنحاء العالم.



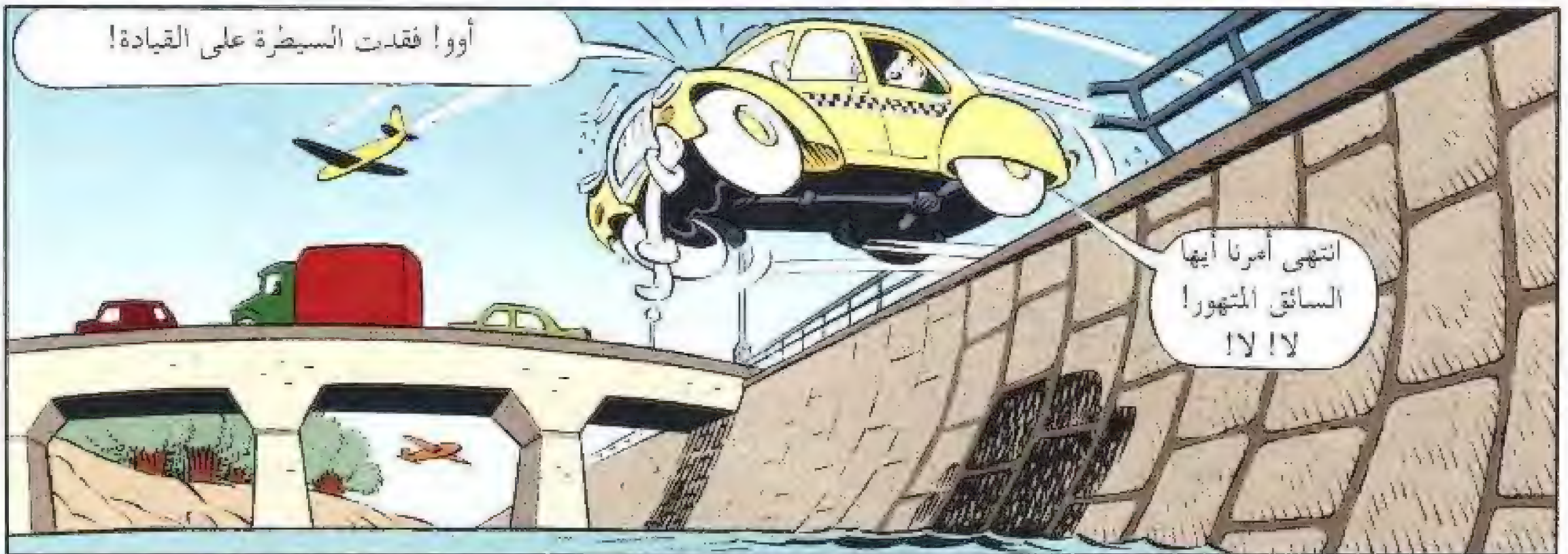
رد الجميل

بطوط





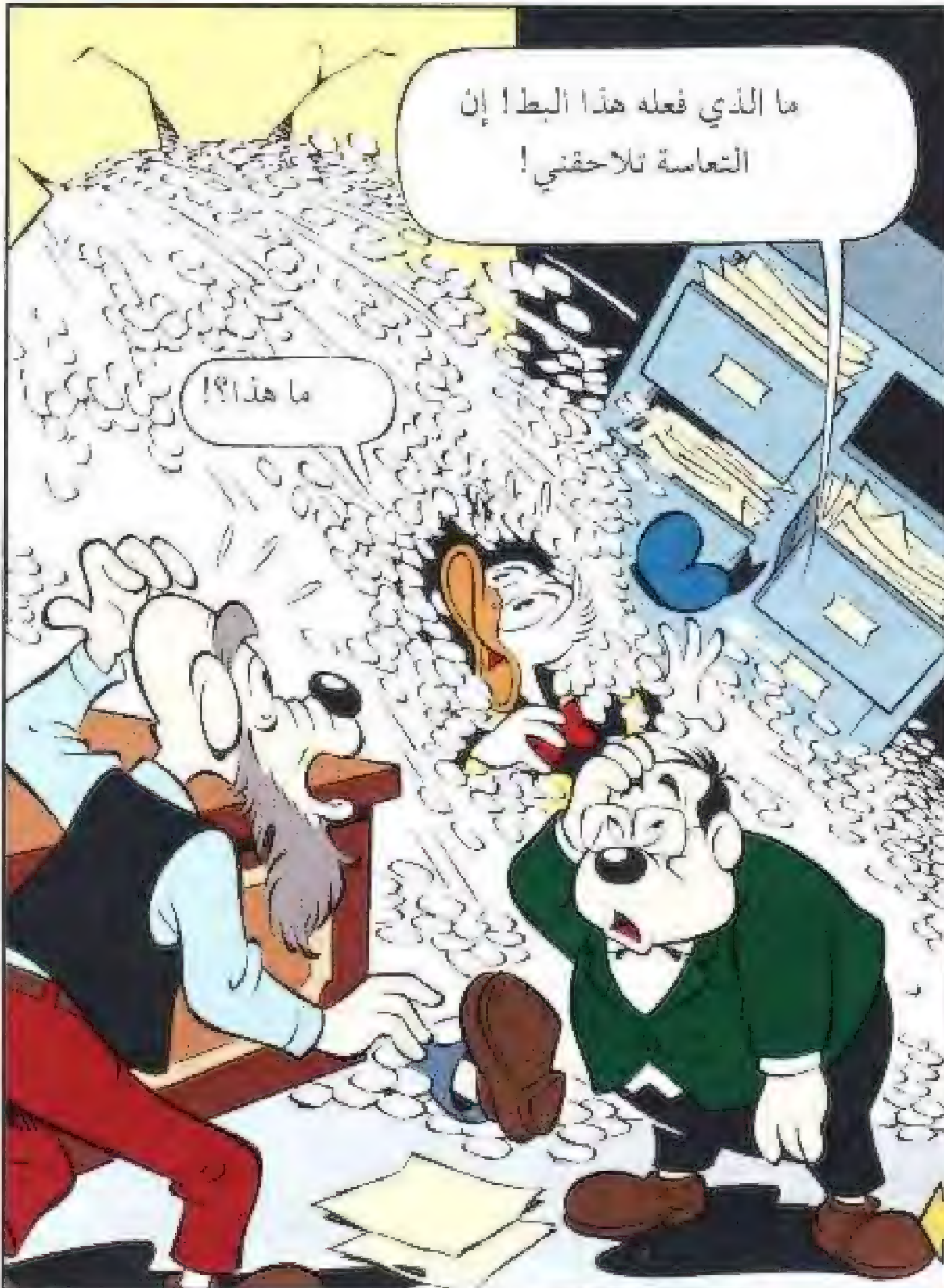
وبعد...!



















لقناهم درساً لن ينسوه طيلة حياتهم!

من عندنا يا ترى! هذا أنت أيها المقاتل الصغير! خذوه وألقوا به في فوهة البركان! لنرى ماذا يكون مصيره!

أعدك أن مصيرك سيكون أسوأ!

سنوی من هو صاحب
الخط فيما بعد أيها
المغرور!

أنت! سأقوم بقتلك إن لم تتوقف من مضغ العلك!
يا لك من بط مجنون!

سأَتَخْلَصُ مِنْهُ فَوْراً يَا
سَيِّدِي!

ماذا يحدث؟! لماذا لم تنذروا الآلة! إن البركان ينفجر!

لقد تعطل الجهاز بسبب علقة
هذا البط النحس!

ماذا؟

انفدوا بجلودكم! البركان سيتفجر الآن!

إِنَّمَا هَالِكُونَ لَا
مَحَالَةَ!









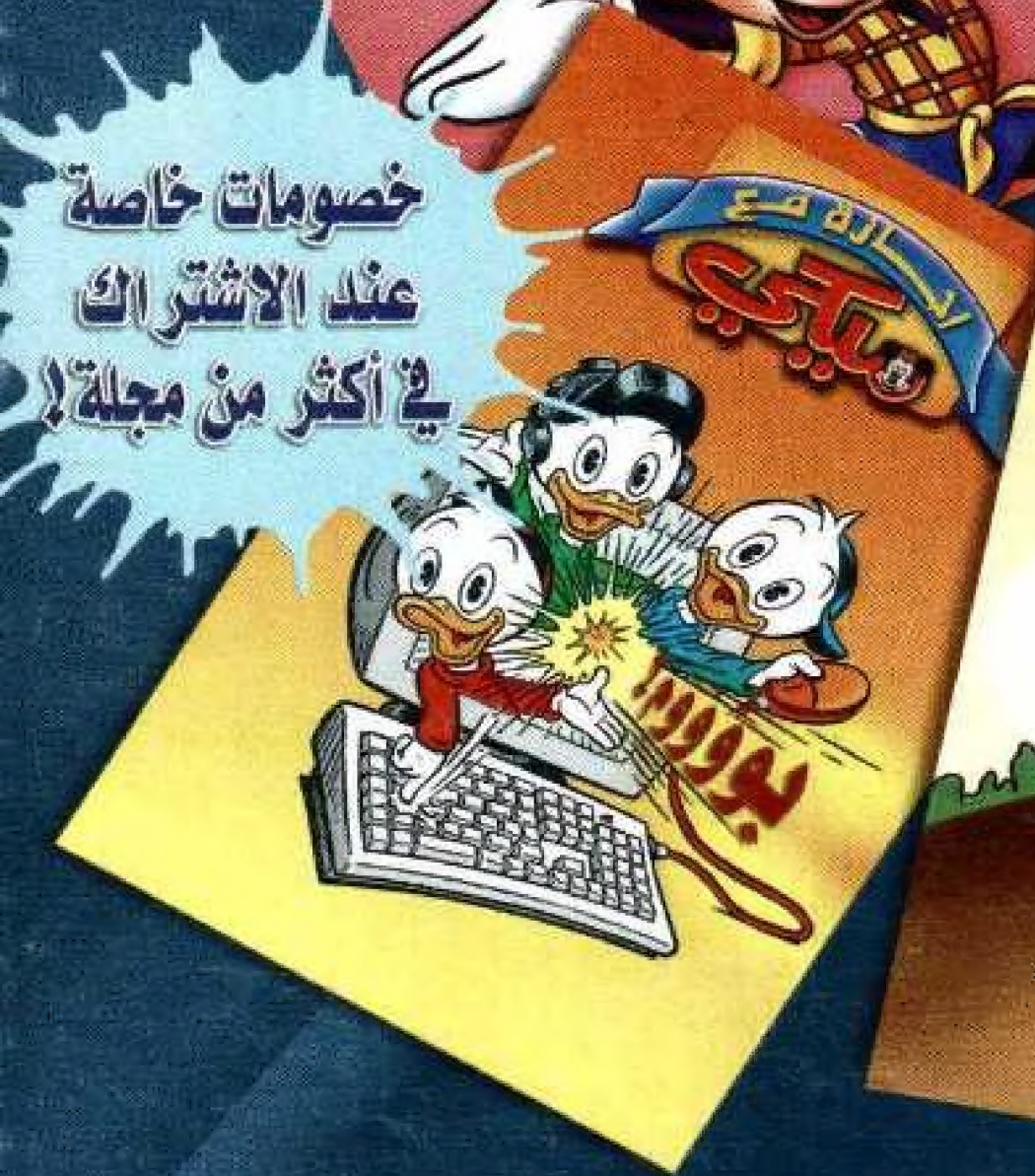
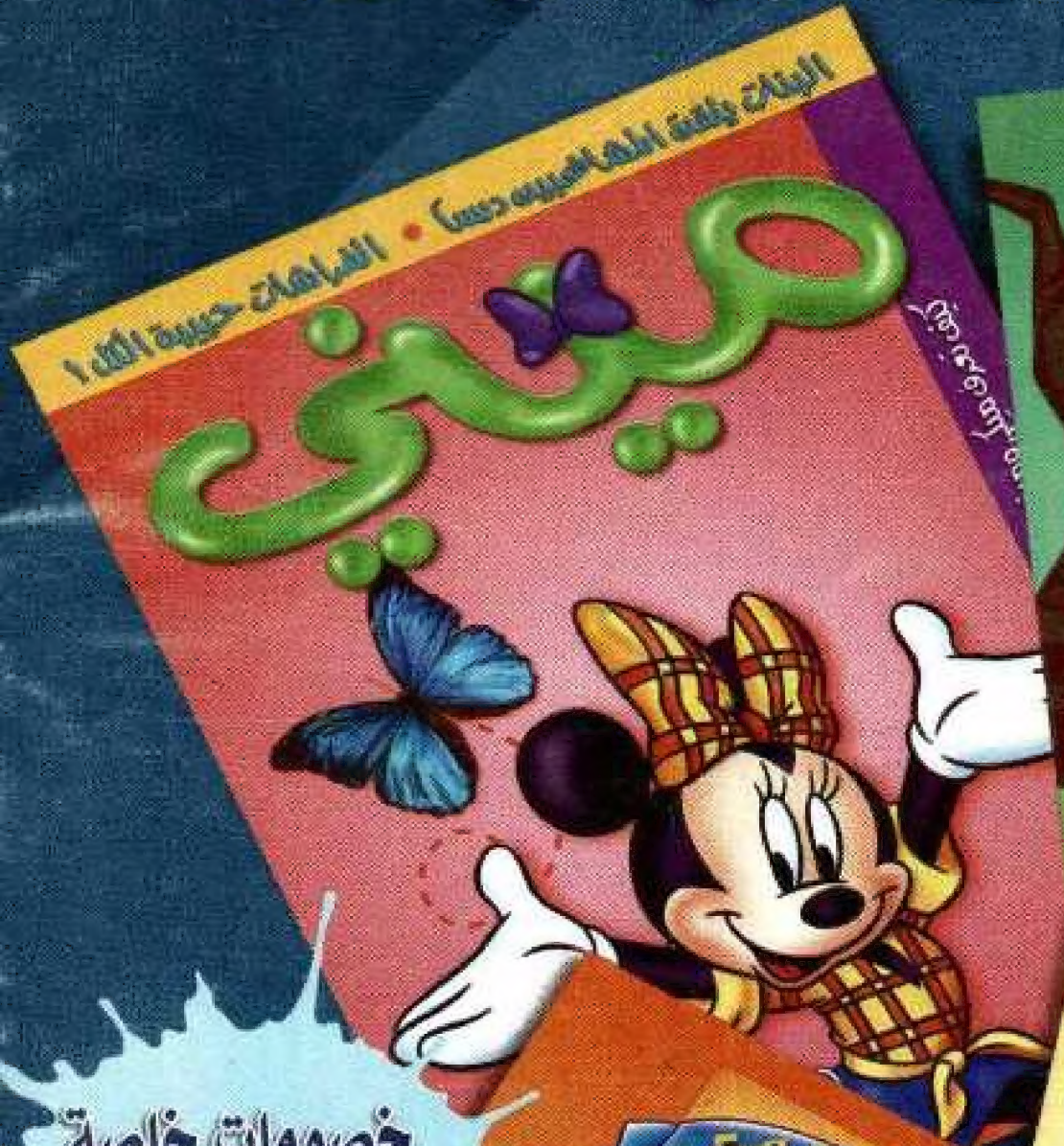
الآن في الأسواق



اشترك الآن

واحصل على جوائز قيمة!

الآن بالأسواق



ترقبوا مسابقة
ميكي الكبرى!

المدرح والإثارة والتسلية الهادفة

مع مجلات ديزني!



THE BABY PIRATE